

BARBARA SIMONSOHN



STEWIA

NIEBIAŃSKO SŁODKA I ZDROWA
ALTERNATYWA DLA CUKRU I SŁODZIKÓW



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Mariusz Warda
NfÄ_fjhkpõrnr t5Kj onkKrdlf
Kjñefcj fÄ_fdkj onkKrdlf
Oph\^u i d5F\hçB\Äut rfd
U_e4d i \j fÄ_ ^5 F)(P)Cð±g m.Äj g g l)j h

R t_\i d D
=dÄnj f^- +, .
D=I 423(3 (2. 22(02- (0

J rnb\golg5N0@Q3 ..N i_c\ain ±pi_`prh`rpi_`
#p d <g m\oq`ipUp^f`rpi_`N ±rj`ai S
~ Kp]gtr`_]t`mhi b h`i ör de R D ? KA@P Q rjbrb`n ggr`c\ash | C`
3201. J]`møj rB`rh`it
>jktrubcoj nœ`Kj gtr`_`oq i]t Np_g`<nojkr`^cj g ball=dÄnj f^- +, .)
<ggrubcoim`nq_`d`g d bœ`nubcoj`arikj`p`^q i `d r`cj g j`näl K`röd `i t`q`rh)
R ni g d khr \ùrmi`ji`)_i\^u/4`öekp]gf`^e i d hj`_]t`kjr dgi`\
`vi`djukjr`ni`ci`di`\ù`kj`hj`^`pm_u`_`g`foji`dui`t`c`
h`^`c`vi`dui`t`c`f`j`k`b`e`^`t`c`i`\btr`^e`^`t`c`ddi`t`c`
]`ukohi`i`euj`_t`kj`r l_\`ut`khr`^`p`j`mf`dc)



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

, 0(21-`dÄnj f`
pg`<i`q`i`qf`A]`n00*`/
30`11-`4`12`..m_\`f`è
30`10/`23`+1`..n`f`mò`rdó
30`10`..`+`..`ud`Ä`c`i`_`g`r`t`..`cpm
30`10/`23`0`..`r`r`r`o`g`h`i`kg`..`ò`g
rf`g`k`è`h`j`r`t`5`=dÄnj f`pg`<i`q`i`qf`A]`n00*`+`

R d4`éd`q`r h`^`eui`^`e`ud`nui`^`kj`m`g`r`r`r`k`r`^`c`j`o`j`i`d`)\`kg

KMD O@?`D`KJ`G`-`I`?

J n m ` i d 5 u r \ m ` r i d d e u e f n j ^ ` d a j m \ ^ e j n u i
r d u i d ` u j m A ` j] n i ` u ` n u b y g , i j u r \ b , d n , i j u
k j r n u ^ c i d i ` ` u j _ i d ` u i \ g k u , r d _ u ` d u h d m h d
E _ i \ f ` ` i d \ p g m i d r t _ r i d o r j i d k j i j n u j _ k j r d (
_ u d g j ^ d u \ n f j _ t e f d b j f j g d f i j _ u e p ' f o y m k j r n o (
i , r ` r t i d f p u n g i j r \ i d ` r n f \ u y r ` f ` u r \ m ^ c r i d d e
n u e f n j ^ `) D a j m \ ^ e ` u r \ m ` r i d d e u e f n j ^ ` n p ,
^ g h ` ` _ p f \ ^ t e t h ` d k j k p g m u l g m f d h) R ` k n t k \ _ f p
i \ u r ` E h ` k j _ r \ i t ^ c k m u \ p g m i 1 / 4 ^ c j _ u d j ` k j k j u t ^ e
n h ` e \ p g r f d \ i d ` r t _ r i d o r \)

GD-G'HF 9 7=

Kmì_hjr _j ijuuì nj i `bj `r t_i d'- +, +))` , .
Nòr d` , ijr `j _ \i d` kj o dmuè `è ei dnfj_gtj ` .
_g `u` jr d `u` jr df \))` , .
Kj _ud` jr \i d`))` , 4
R mksòr d` . ò è hi d` \ h` j_r t^c` gl^d`))` - .

,)M` gl \))` - 2
Nòr d` ù` uf` de` ^\` dr` te` dj r \` i` j` gl` 5

cd` j` rd` dl` j` ò` i` d` \))` - 2
Nòr d` h` j_r t` gl` `dud` g` ^u` du` p` tr` \i` ` .
j` _mp` g` ^d`))` - 2

U` g` a` r` òr` d`))` . +
Nòr d` n` j` _uf` _g` _d` j` `af` yr` r` <h` `nr` ^` Kj` j` _i` d` r` `e`))` . ,
=d` Á` fr` d` a` 'kj` f` m` ò` r` j` r` \` h` d` g` ^d` d` ò` f` \` n` j` _t` ^u` f`))` . ,
Kj` k` t` o` i` \` r` òr` d` r` ^d` `i` j` i` d`))` . /

N` Á` _i` d` d` d` c` ù` \` u` i` d`))` . 0
?` j` h` jr` \` p` k` nr` \` r` òr` d`))` . 4

Nòr d` è` n` ò` i` dr` th` \` b` \` è` ^` i` j` _gl` ^`))` . 4
Nòr d` pr` dg` d` `r` d` o` j` `d` k` j` h` di` d` N` j` ^`))` /,
R` r` f` \` yr` fd` j` a` ^u` ^` f` j` h` `nr` é` `ep` k` nr` t` r` òr` d`))` /-

Kj` j` _pf` a` ù` r` òr` d` j` _fp` kd` i` d` d` h` j` _ud` g` `bj` `uj` l` di` d`))` //
Nòr d` , `j` m` u` k` j` k` p` g` r` òr` d` e` u` l` r` E` k` j` i` d`))` //
Kj` j` _pf` a` ù` r` òr` d` Á` o` ` _j` `n` h` j` _ud` g` `bj` `r` t` f` j` i` \i` d`))` /1
R` t` l` j` m` `c` `n` h` `d` u` d` j` r` `u` _j` _`d` h` r` òr` d`))` /3
Kj` j` _pf` a` ù` r` òr` d` j` m` k` i` `r` `i` f` g` k` \` ^c`))` /3

-)` ?` g` ^u` bj` `r` òr` d` :`))` . 0
>` p` f` d` m` .]` d` Á` o` p` ^d` i` \`))` . 0
>` j` ^` p` f` d` nr` tr` j` p` è` r` j` r` b` \i` d` h` d`))` . 0/
>` ut` k` m` h` t` nr` ^` p` f` jr` i` d` ut` k` Á` ^d` i` \` p` f` j` r` `j` h` ` .
u` \` {` r` t` b` Á` _u` i` d` , `i` r` j` e` j` `r` d` i` `p` i` f` p`))` . 02

>pfdm bÿri \ kmu^uti \ ijuj r nu^ci qi `e
 cdjbgf`h d)) · 04
 Of `r I dh^u^c nfg h \ ^pfr r kjr _u`
 g_ udr]Á_)) · 1+
 Høj u_rjr th]rhu r th ^pfr)))))))))))))))))))))))))))) · 1-
 Pfr m^ pfdm ijr `u bñ i d`_g u_rjr d)))))))))))))))) · 1/
 Uh^r te i \ `r d `kjr d m u`h d m i \ kt^c \ rd
 ^ufjg_`f)) · 11
 I \ qng `n_ufdu ifgkyr u u_rjr ,` trij ^d`..
 u_rjr \ `g m \ dr \:)))))))))))))))))))))))))))))))))))) · 12
 N_ufdu ifgkyr u u_rjr^` trij ^d)))))))))))))))))))) · 13
 Hd_ , u_rjr \ `g m \ dr \:)))))))))))))))))))))))))))) · 14
 =rhu r t ^pdm {n_ f d j n p r j ,)))))))))))))))))))) · 2+
 Nr d em u_rjr^` g m \ dr^`)))))))))))))))))))))))))))) · 2
 Np^u `n_ufd .zkn t e h i j] `ur t p o r` r p h d i d f
 ^u`o`zaf`e`^`j h] \ u b r j r \ f:)))))))))))))))))))) · 2
 Np^u `n_ufd , d o m r \ m h g j i t)))))))))))))))))))) · 2
 N_ufd , {i j r j ^u n `du_rjr , :)))))))))))))))))))) · 2/
 >ut n^c \ m i `d` t f g h \ or t r j p e` n f \:)))))))))))))))) · 20
 <rk \ m h `n f j m u d h k j _ r u b g`h i k m _ \ t`
 r n j _ d o d ^u i t ^c n_ufyr)))))))))))))))))))) · 21
 <rk \ m h i j u f A \ rd \ d f ` _ j j m h g `c t _ p)))))))))))) · 24
 >ut n_ufd m i j r d i d] `u k d ^u` r r j `g u_rjr d`
 i \ `p n u` h `d z`)))))))))))))))))))))))))))))))) · 3+
 N_ufd k j r _u` _ j u r d e n j i `j k n t e j r `i d`
 f `g n d)) · 3-
 M j r y e k j p f o p ^u t j k j h e \ r k f a u_rjr j a `)))))))) · 3/
 N_uf t ^u d h d _ g r d g o r` a h n h t h)))))))))))))))) · 31
 .) Nr d`..rj r i d] `u k d ^u \ `e f n_uf \:)))))))))))) · 34
 R t i d d] \ `g f r t f j g b d u t ^c`)))))))))))))))) · 34
 Nr d`^u i t j _ n p g ^d i d n f j _ g t `g u_rjr d`
 r j _ f r k j t r ^u)))))))))))))))))))))))))))))))) · 4+

=_ \i d i _ ròr d))) : 4
 Fji ajr `mè rjfyÁròr dgp))) : 4
 =`ukd^u rój rj rj r \i d`gl^dròr dl))) : 40
 Nòrjm`id ijr `bj ròr dut_p))) : 41
 Hd4uti \rj_r `kjé f d`_j d^u ^` ròr dl))) : 43
 Mj r yèr j èut i d ròr dl, K m b r \ø s j _rj _u i d`
 ròr dl \ n i r j f d h`aji ^d`))) : 43
 Nfj g t k j é f d ròr d r`g u t u k j r`ci d^`))) : 44
 K j é f o`g f m è r i j u r d è`t^c i d`a`))) ; ++
 Nøp\`è r` E k j i d l`))) ; +
 Nòr d s j`_ _ r i \`_ j k p n u j i \`_ j r j r \i d`r` E k j i d l`))) ; +
 M`u i d`r` E k j i d f j i r p h p è i d`t r d` ^` g i ròr d l`))) ; +.
 Nòr d k j`_ j d` ø` /+ž` i t i f p n j`_ u f`y r`))) ; +/
 Nøp\`è k r i \`r` Nò i \`c` U è`_ i j` ^j i t`c`))) ; +0
 Nòr d 5 u \ j r i d i \`è f j` n j`_ u f`_ j u r j g i` \`
 è f j` i p k g h` i o`_ d a f l`))) ; +0
 >u t ròr d h \`k j l` g h` k j g t` u i t` :`))) ; +3
 {U d g i \`n r` j ø`è,` u` d d j r` \i \`k r u u f j i r p h` i g r`
 ròr d l`))) ; +4
 Nøp\`è k r i \`r` @p r j k d`))) ; , +
 Nøp\`è r` N r` \è` n d l`))) ; , +
 Nøp\`è r` =` g d l`))) ; , ,
 Nøp\`è r` I d h` u` c`))) ; , .

/)U_rj r j o` `ù g d` ròr d l`))) ; -,
 Nòr d`è f j` g f` r` h` _t` t i d` g`_j r` `è`))) ; -,
 Nòr d`..d` \g t` n j`_ u f`_ g`_d` \`ø f`y r` d`u k j` \d b e`g` t`
 ^p f n t` t`))) ; -0
 >p f n t` ^` ; b j i \`c j r j \`i k j` Á` u` \`))) ; -0
 I \`p n g` ` r j` f d k j h` \b`è` ^` _d` \`ø f`j h`))) ; -2
 M j f j n u \`u r` t n p ø j r` i p h d i d` è`rò h j` g t` \`_ u d`è d`
 ròr d l`))) ; , +
 R` i n u d` ^p f n t` t` ; è`_u`_p`j`j`r`j` ^y r` d r` \n r` f l`))) ; , -

Nör d`kj h`b\ knr`cdj bgf`h dl.i d|`ukd`u`
 i d_j`^pfi`i d`dkdmn`ü j`mü` `i d`kn`_`^pfi`nt`^,`))))))))) ; /
 Cdj bgf`hd`., i du`i`i`g`f`^r` \ j`i` `^c`j`r`j` \`
 h`d`i`y`r`)))))); ; 0
 I d_j`^pfi`i d` knr`^uti` \ i`j`ri` ^`ekm`r`k`^y` ^`dr` r`j`
 i`dg`á`dc` :`))))))))) ; 4
 U`g`^`i`d`_`j`á`u`^`j`_` tr`di`d`r` knr`k`_`fp`ü`^`c`j`r` \`
 i` \`cdj bgf`hd`)))))); ; /+
 Nör d`..kj h`b`r` n`ud` \`dfp`>`i`_`dt` j`n`ub`nt`|`dt`)))))); ; /-
 Nör d`.._`p` \`kj`h`j`^`r`r` `g`^`u`i` \`r` \`b`)))))); ; /0
 Nör d`kj h`b\ knr` kj`j` gh` \`c`u`u`h`d`))))))))) ; 0
 Nör d`u`k`j`|`db` \`k`j`^`ci` dt`)))))); ; 0
 K`r`d`_`j` u`k`j`r` 5`u`^`p`f`n`h` i` \`k`j`^`ci` d`^`e`)))))); ; 0
 Nör d`è`f`j` f`j`r`h` `á`f`d`k`j`h`j`^`r` kj`j` gh` \`c`u` `i`f`ý`m`))))))))) ; 00
 K`d`è`i` \`i`f`ý`m`_`u`d`è`d`r`d` dt`))))))))) ; 00
 >`c`j`r`j`|`t` i`f`ý`m`))))))))) ; 02
 J`k`j`r`d` ^`df`j`i`p`h` `i` ó`r`)))))); ; 03

O) K`m`i` k`d`t`)))))); ; 1,
 r`d`_`j`h`r`t`|`j`n`k`m`i`k`d`ý`r` `))))))))) ; 1,
 E`f`n`h` `h`p`u`j`|`d` `f`m`f`ó`u` `i`ò`r` dt`))))))))) ; 1/
 C`n`h`á`ü` `i`ò`r` d`)))))); ; 10
 N`j`f`du`_`j`_` `á`d`h` `i`ò`r` dt`))))))))) ; 12
 F`n`h`t` d`j`r`t`)))))); ; 14
 i`d`_`i`d`)))))); ; 2-
 O`bi`ady`)))))); ; 2
 >`d`m`ü` `i`ò`r` d`)))))); ; 21
 U`_`r`j`r` `Á`f`j`^`d`)))))); ; 3,
 =`p`_`t`i`d`^`f`j`h`k`j`á`_` `i`d` u`á` \`j`h`f`d`h`)))))); ; 31
 L`o`d`y`)))))); ; 34
 M`Á`á`d`j`r`j`^`j`r` `))))))))) ; 4,
 I` \`k`j`é`)))))); ; 4-
 H` \`h`j`g`_`t`ü` `i`ò`r` d`)))))); ; 4/

1) Nör d j _ < _ j U))))))))))))) ; 44

2) UÀ^u d))))))))))) : , ,

J r b \ i d i \ ^ e k j h p e ^ ^ r ö r d))))))))))) : , ,

J \ p g m ^))))))))))) : , -

= d g l m e \))))))))))) : , 0

M k j n i \ p f j r ^))))))))))) : , 0

B \ u ^ a d ^ u \ r j k d h \))))))))))) : , 4

F r d f d k j r d j i ^ r ö r d))))))))))) : - ,

D i ^ f r d f d k j h p e ^ ^ ö h \ a f \ k j u t j r j ö ^ 1))))))))))) : - -

K r t k d t))))))))))) : - 2

PRZEDMOWA DO ROZSZERZONEGO WYDANIA 2010

GhYk]Us 'bck Y'VUXUb]U'dcHk]YfXnU^á 'Y^
b]Ygn_cX']k c ã'X'U'nXfck]U'VM ck]Y_U

>u\h\j ù_\r \ij h dktòid)? g^u\bj mòr ðr ^d` èn'u^`
id'èrò_jkpu^ujì _j p tópi \`òmi d'P@èfj` rj_f`
rkj tr ^ut: 'J mòò^u d'r` _Ap` kja rj m' Ei \`B` pi n`
zk\kd \`mòr d'f` gl^dd` f'ronf` ór` ù` mòr dlp tr \i \`^(
Àh` r d^d` kjì _ ; 1/h` g` j i t` g` udr` ur dufp` u`th` id`
h`è` j id` _it^c` kji] gh`yr` `u` rj r` j` ó t^c) Km` ^d` i d`
ud`gi` `gl^d` dputrf` d` \i t` ui d`c` ud`gi` t` kji n`i` f` _ud`À`è`
pu`nr` d`è` j` ..km` f` j i \`n`i`nd`/j` óh` ^ut` d`è` ^d`/m` f` ¼

G` r` À` i d` _j` mòr d`lkj` m`ukd`m`nt` u`ò`g` rj r` \ij` p`cr` \(
g`i` `r` ; 434` r`pi` d`è`` r`juk` m` _u` i d` r` r`k`nr` d` i`j` r` è` tr` (
ij` ^d` <| t` j` o`uth` \` _j` kpu`u` i d` h`pr`d`À` j i \` putrf` \`
`frk` m`u`¼` i \`pf`j` r` `kj` ó` d`m`u`è` ^` ; è` è` i d`n`f`j` _g`h` j`
è`f`j` r`j`_f` \`rkj` tr` ^u`bj) E`n`ò`g` `o`p`_i` `r` `k`m`k` _f`p`i` \(
o`m`g` `bj` `k`j`_p`f`o`r`f`À` _è` ^`bj` `n`d`/u`_u`d`n`d`ò`f`'j` d`è` i d`
n`ò`f` r`f`À`_i` d`ýr)

Kj` u` `d`h`' `n`d`/i` d` `d`^c` r`f`À`_i` d`ýr` r` \c` \`n`d`/r` u`g` ij` (
^d`j` _r`j`_u`o`p`bg`| t` f`gh` \o`p`' r`j`_u`o`p` d`rkj` rj | p`k`m` ó` j` (
m`i` d) Ur` j`g`i` i d`t` mòr d`f` m`o`f`p`è` `à`f` ó` ` `o`p` ^`j` i` \`h`i` d`è`
i \` _ud`n`d`/g`ò`k`m`_r` `è`^d`h` r` `t`^d` `ò`bj` r`juk` m`_u` i d`
h`g`_j` r` `gl^d` d`k`j`_p`f` ó` u`i` d`c` r` t`o`r` \m`i` `']` t`À` r`k`m`_ \(
r` \i` `i` \`n`i` r`f` , r`f` \g`/r` `n`h` `è`d`g`j` `=` g`d`r` ; 434` r`j`f`p`
r`k`m`_ \ij` '4`h`g` `g`i)

E` `gl`_ud`h`d`À`| t`| t` r`k`j`r` _u`j` i` ` _j` `rkj` t`^d`_ud`h` (
i`d`f`d`j`] `m`ti` \`g`| k`j` h`d`j` m`i`f` ó`m`ò` k`j` ^c`j`_u` u`c`h` `m`f`d`
Kj` À`_i` d`r` `è`i` \`kj` ó` \À`| t` j` i` `kj` _j`| i` `k`j`j` g`h` t)? j`| m`i`

kj d aj r jr \i d o r d m u ' ' ` r j u k j m _ u i d r ' r k n r d i j (r ` e t r i j ^ d d o f r f n o ^ k m i n d i j j r d u t r \) ` r d (g r \ J m i d i ^ e C \ i _ g R O J f m t f p e ` e ` e f j r j u k j m (_ u i d ' f o m h \] g f j r \ ` d h k j n o r \ i t h ` g r \ r h r n o k i \ m i ` f ` p r j k ` e f d E n o g j ^ u t r d ^ d i d _ j ` k j b j _ u i d ` u j e ^ e g d b A n j i t h k j n p g o h j r j g t h c \ i _ g)

K d m n t ` r i d n f j ` _ j k p n u i d ` n o r d l ` r t n o j r \ i t ` k m i u k j n a n j n ` B ` p i n ` u j m A j _ n p ` j i t ` k m i u F j h o o I \ p f j r t ` _ n ` t r i j ^ d P @ P u n \ _ i d i d] t A ` o f d 5 u j t o h \ A ` g l u \ \] \ \ ` i \ p f j r t ^ c ` k j o d m u e ^ t ^ c i d n f j (_ g t j) K j n a n j n i d _ A n d e _ i f u i d ^ c 1 / 4 d d b A n j i r t ` r i d n f j ` _ j k p n u i d ` e _ i f i d u j m A j i ` e n u u r j u k \ (o u j i t) K A ` o n ` r i d r f p e m o _ j n o k i \ i \ ` h j e e m j i d ` d o m ` g r ` e k j _ \ _ m n h r r r) = \ n \ m (N h j i r j c i _)

R ` h d u t ^ u l n d j b j n h i d ` r u j n A ` g l u \ \] \ \ ` ` f o m i k j o d m u e i d n f j _ g t j ` _ g _ u r j r d ` n o r d d i \ o p n g i ` b j ` n A _ u d \ ` . . . n o r d u t _ p ` . . j _ i d _ r i \ j f m g i ` b j ` h d i ` h ` z b g f j u t _ p ` n o r d g r ` b j f ` r t i d d n ` e _ i j u i ^ u (i `) B ` i t f p g o m i f o m a t ^ c i d p g b e ` h j _ t e f \ ^ e d i d ` h \ m u t f \ u ^ c j r j r \ i d i \ m f \ ` i d ` h \ j] i d i d k A _ (i j ^ d u n r i j p f j] d o e f d p h 1 / 4 u t u ` k A _ t k j u j m o e ` u r j r ` d i d h \ \ i d n A r \ r ` g o n o p m ` h ` _ t ^ u ` e j m f (^ e ^ c ` g m d u t ^ c r t r j A r \ i t ^ c k m i u m o r d)

E _ t i ` `] \ \ i d i \ p f j r ` ` f o m i d r t f g ^ u e ` _ u d A (i d ` h p o b i i ` b j ` ` g ` u ` ^ u t k j o i ^ e g d i d] u k d ^ u ` b j ` _ g ` f j h y m f ` # j f j i \ i t ^ c k m i u E ` H) K u p o j ` r ` f r d o p ` , 430 n \$ u j m A j _ n p ` j i ` k m i u g l u , m i n u / 4 \ p f j r ` y r) B A r i ` ` u n p o a ` k j n o r d i ` ` a h `] \ \ i d h ` g 5 u j t o r f , k \] \ u \ _ i t ^ c ` n g f o r i ` u \ d i d h p o i o r ` d] A 4 i ` d o n k m o ^ e ` r t i d f y r) U \ k j h j ^ , h ` g _ u n o j r \ i t ^ c r `] \ (_ \ i d ^ c k j r \ _ u j i t ^ c k m i u K u p o j ` h j i \ \] t r t f u \ ` h p o b i i ` ` _ u d A i d i r ` o u r t f A e r j _ t) K m t ^ u t i t p u t r f \ (i d ` o f d c m u p g o r ` p k \ o p e ` n d / r ` z u i d ^ u t n u i d ^ c f

#@h dġ Kjn^d rf\ddi d\$=t hj `oi]A4it'di dhj gt`
 _j kjr óm i d' mupg)óó^c]\ \ hj i `rtóph ^ut`
 áfóh" `]\ _i d'ó]tÀ €i \i rj r \i ` km u €h ¼Hj i (
 ni g` ..kjr_p^i ó rti óó^u` bj nġ _uf \j i \ur d \rk \m
 óh # ponN` ` \$ j Nġ r ġ i ` é óf ` ` rj u k j r nu`ci di dh`
 r`fme^c rj ur óe^t^c ndġ _h di t f p f p m _ut` kj _\i ` é
 hj _t€f \é ġ h`b i` ó^u th" f ó m r` d u d r` _j k p n u i ó
 nór dli \ rti `f j b j h i` `ù b j n` i d`_g` r j d c` d ó m ġ r)

? j k p n u i d` nór dlr` P@`è m ó p` _g` r d g j] n m \ g` (
 nġ r` ó ġ j` fr` n oġ ^u n p) I d k j u j m` r ġ n ġ f \ u K m b r \ ó
 r A i d k m` tr` \ r d ó r t] j j h` di d` \ n d ó p` u l o n t h` \`
 é é u r t ^ d i f d b j k j ^ c j _ p) R N ó i \ c U é _i j ^ u j i t ^ c j o n t (
 h \ A` j i \ k j` _ _i t` m ó p n B M N` ^ j` j u` ^ u` ` ` è m j i \`
 p r \ \ i \ ` u` i d n f j _ g t` , _g` u` r j r d) R` I j r` `e U ġ i _ d l
 d < p m ġ n ġ d r ó r d u j m A i d _ r i j _ j k p n u i i \ _ j` p t ó p)
 R` N r \ e \ n d r ó r d u \ e p é` n d r` ^ p f d r m \ ^ c u ġ ġ r t ^ c`
 k j r _ p f ó ^ c` _ d ó ó ^ u i t ^ c` j m u i \ k j é ^ c` _g` r k j m ġ r` ^ ġ r)
 I \ r` `ó A m i` `e` f m e i \ g` , ^ t` _ j` P@` _ \ A` m] \ p _ g u t _ j` (
 r d < ` n ġ _ u f j r d k j r _ p f j r \ i` ` h p u` nór d l u ġ i` ` ` r d`
 ó ġ i \ k j ^ u ó f i \ ` _ r \ g ó)

r d ó r \ J m i d i \ e` U` r j r d` R C J` p r \ \ h` f r t h \ g
 i` _ _ r f ¼` h b m ó r d ġ p i \ f b h` \ t` ^ d A` _ u d i d` u` i d` (
 n f j _ g t` , _g` u` r j r d) J` _ k j r d` \ g` ; - h b m] \ p _ g u t _ p`
 <` g]` 4(+ h b m ó r d u t _ p) R r k ý g t` F j h ó ó f r k` n ġ r`
 A < J` * R C J` _ n`) ? j _ d f ġ r` _ j` t r i j` ^ d E @ > A < k n t e ġ A d 4
 r \ m ġ`) K j i j r i \` .. k j u t ó r i \` .. j` ^ i \ k m u E @ > A < ` è m
 j` u f ó \ i \)

? u d Ą e` ^` i \ ` \ m i d` h d 4 u t i \ r j _ j r` ` è n ġ r` \ m t n u i d`
 z N ġ r` A j _ < m j ^ d ó ġ i f r` r j f p` - ++ 2 i \ ` \ A` nór d l m i b ¼
 z j ġ d u b j _ u d _ u t ó r \ f p g p r j r` b j f` U ó b j` z k \ r j r \ i d f
 _ p h i \ ` è m n u` u b ý ġ d` j é u t u \ ` nór d l .. K m b r \ e` # \ ó m
 ó f` ` r j u u d ġ k a p e` ^ t` h d 4 u t i \ r j _ j r` ` k j n é f ó _ j ó ^ u` (
 ^` nór d \$)

P@uhj] gijr \A i \r `o rj_f dE \inj r ` \] t' r t r j i (
 _j r \ ' `è f d `n `h j g t j ^ d p k n r t `nò r d l r ` @ p r j k d) = \ (
 \ i d `k j r \ _ u j i ` `n `k j _ f d r j r i d o r `h ` _ m P _ j F d i g (
 b j `u P i d ` m t o p ` C j c ` i c ` d h) M u p g o . . ^ w m ` u j d m _ j `
 r j f p ` r t n t n j k d ` n A _ f j ^ d i d r ` j e u t i d n o r d l . K (
 m l r \ e p ` . . k m i n u ` _ A i \ e h d g u ` j ^ u f d ` \ i d ` d r k n r d A _ m
 F d i g b j ` r ` ` p j n d) R m n u ` d ` u d o d A ` g f m a r i \ \ ` g r h
 i \ o r \ ` _ g ` k j A _ i d r j ` p r j k ` e f d c ` k g i o g r j r ` a g i p `
 f o y m t ` u l n j p k n r d e ` u g _ r d _ r \ ` c ` f o m i d _ g ` f o y m c `
 i d _ p b j ` u j n o i , ` r m o t h \ i ` ` n p j r ` i ` e ` u P @

Of `r I d h ^ u ` c h j i \ e p ` f p k d k r j _ p f a ` u ` n o r d l
 ^ j ` k n r _ \ r ` r d a n j ^ d k m i u D o m ` o g j ` r ` n f ^ e ` c f j (
 m ` a ` u i t ` c ` r ` r f g k \ ` c ` u ` u r j r , ` t r i j ^ d) U o b j ` k j (
 r j _ p u h d ^ A h ` r ` o e f m j ^ ` o f ` ` u ` \ u i d ` k j n u m j i ,
 ^ u / 4 ` u r d m e ^ , k m i k d t ` r m u u o) ` g k m g l u i d r ,) J _
 r j f y r ` k j ` h \ m j g _ t ` d ^ d m . 5 r n t n f j ` g ` h j i \ ` n A _ u d
 n o r d j f l H t ` f j i n p h ` i ` d h \ h t j ` r d g ` r d 4 ` e k j r j _ y r ` _ j
 m _ j ^ d u m ^ c A b j ` _ j k p n u ` i d ` n o r d l R o _ t ` n o r d] 1/4
 _ u d _ j n d k i \ ` r f \ _ t h r f g k d ` u ` u r j r , ` t r i j ^ d j m u
 n p k ` m \ r f i ` d ` ` e f _ u d ` r ` N o i \ ` c ` U e _ i j ^ u j i t ` c ` d r ` r d (
 g ` d i t ` c ` f m e ` c)

Kj u ` a h `] 1/4 u d ` r m n u ` d f j i o j g ` e f j ^ d i \ ` k n t f A _
 k j _ f , o h h j g t ` e u r \ n j ^ d k ` m a ` t _ y r ` g j ` k n t _ \ o j (
 ^ d _ j ` n k j ` t ^ d) R m n u ` d] 1/4 u d ` u r j r \ f j i f p n i ` e ` ` f o y
 m ` u ` b y r i t ` ^ g] 1/4 u d ` n o r d A ` e f j ` ` \ ` j ` u ` a h ` d u d `
 d o m t f j i n p h ` i o r) R o _ t] 1/4 u d h t h j b g e n u ` u ` \ ` m
 _ u d e i d _ j ` a ` c ` u ` n ` r ` ^ \ A j r d h ` n k j f j e p d] ` u r t n p o r `
 n p h d i d ` r j u f j n j r \ ` n d i \ o p n g , n A _ t ` u ` n o r d l

= \ n h \ m N h j i n j c i
 g d ` - , +

R 'd^c_`gf\ó djr \n j it^c'r ,rf dc'ghf\^c pfr \nd4\A n\ _t^ur d

7c W_]Yf'k nk c i Y'k scf[Ub]na]Y'

Nh \f nA_fdu'r nu']tAkj _\i t'km'u^uAr df\`dur d(u'i t'uknt'ehi th dr tj] m' i dh d'

Kj ou] \ nA_t^u' e'mo r rj_uj i \) ?ud^d rj_u' nd/4 u pkj _j] \i dh _j' nA_fdbj 'rh \fp) <h`mf\`rfdkj(a'nj nKpgMud `pr \ ` ` `j _ur dmd_g`g`k'no'm`_j (r d_`u`i`d`g`ufj `d`k`j`i`dr \ `i \ `^`h`r`d`d` \ `i` j`r`j`^`f`o`m`h` \ nA_fdrh \ f' i`d`e`m`o`g`^`u`Ar`df \ `o`p`e`^`t` Di di \pfjr `t`kntkpru^ue`' ` `g` nA_fdrh \ f`r`y`_`kA (_j`r`t`^`c`k`j`r`j`_`p`e` `pkj`_`j] \i d`_`j`znA_fdbj f)`>u`r`d`n`i` ` `h`g`f`j`f`j`d`^` `u`r`d`m`e`^` `2`k`j`n`^`i`o`^`p`f`r`p`h`g`^`u` `b`j` ` e`m`o`nA_nu`j`_`e`f`d`b`j`f`j`g`d`f`h`g`f` \ `k`j`^`c`j`_`u`i`d`u`r`d`m`e`^` `b`j` : Dn nA_nt`k`j`f` \ `h`u`]p`o`g`d`o`h`r`d`4`e`i`d`h`j`r`g`o`k`e`)= \ `^`u` `nA`u`g`r`k` \ `b`c` `o`d`k`j`_`_`r` \ `i` `o`n`j`h`_`u`d`^`d` u`e` \ `A`b`j`r`d`4`e`i`d`o`b`j`i`d`nA_uj`i` `b`j`)^2

z?jg` Qo`f`nA_f`d` `t`d`'`g`]`k`d`n`u`y`g`t` `j`f`m`g`i`d` `r` `d`i`t`^`c`e`u`f` \ `c`e`f`z`r` ` `c` `m`f`z`c`j`i` `t`f`j`m`u`z`c`j`i` `t` (h`j`j`i`f`j`u` \ `u`e`^` `h`d`_`j`r`t`h`d`m`^`k`j`f` \ `u`p`e`r`t`m`i`d`' ` `znA_f`d`f`j`e`n`t`h`t`u`^`u`h` `n`u`^`g`t`h`d`j`u`f`j`n`i`t`h`#`_`i`j` (n`d`d`g`b`A`r`i`d`_`j`e`u`f` \ `i`b`d`g`f`d`b`j`d`i`d`h`d`^`f`d`b`j`R`e`d`e`u`f`p`k`j`g`f`d`h`e`_`i` \ `f`nA`r`j`znA_f`d`f` `i`d`j`u` \ `u`^`o`g`j` `r`h` \ `f`p` `e`m`j`f`m`g`i`d`h`^`d`k`A`^`c`p`^`u`p` `r` `n`j`p`i`f`p`_`j`_`p` (b`d`e`j`r`j`|`t` `e`f`i`k`nA`r`j`znA`u`d`f` \ `g`j` `u`r`r`j`o`z`e`m`o` `nA`_` (f`d`f`..k`n`k`o`p`h`S`z`N`u`^`d`r`h` \ `f`p`e`nA`f`j`f`)^3

Ukpi fop`r`d`u`i`d` `E`u`g`g`b`d`j`_` `t`r`d`i`d`^`p`f`d`n`e`m`o`g`f`j` `k`p`n`h` `i`j` `i`d`d`h` ` `i` `r`b`d`i`d`u`r`d`m`e`^`t`h` `r`d`h`d`' `r`f`A`_`i`d`y`r` `h`d` `m`g`t`^`c`j`m`u`]`A`i`i`d` \) Ukpi fop`r`d`u`i`d` `r`k`A`r`p`i` \ `u`r`j`r`d`^`p`f`d`m`]`d`A`_`i`d` `n`y`i`d`r`d`4`i`d`u`h` `j`_` ^`p`f`r`p`]`m`j`r` `b`j`), ++ b`n`h`y`r` `n`^`c` \ `r`j`u`t`^`u`t`g`l`^`p`f`r`p`k`j` (^`c`j`_`u`^`b`j`_`u`]p`n`f`y`r` `g`p`] `o`u`d`t`^`p`f`r`j`r` `e`k`j`n`d`_` \ ` / ++ f` \ `g`n`d`d`i` `g`t`_`j` `f` \ `o`b`j`n`d`_`r`p`^`p`f`r`y`r` `r`f`A`_`e`^`t`^`c`n`d`4`u`b`g`f`j`u`t`d`a`p`f`g`u`t`f`o`y`m`r` `f`j`i`d`f`^`d`u`]`A`i` ` `g`u`j`r` ` `e`g`l`

ò`di fdbj `]Àrf`r du d`nd/4jufÀ_)B'gpfj u`km i d`
_j`fmdnt]`^d'epf g`u`..i d`^j`r j g`dè

zj nr`u`4uè`^pfdm.:Or j è`^d`À`bj`kj om]pè`^`pfdm
tr`df`..òf`dh`c`n`Àh`km h`tr`À`^pfrjr i`d`ut`n`f`gh`pè`
nr`yékrj`_pf`ò#`Kj`gr`^`api`f`^`i`pè`ng`b`i`z`pfdnfm`m`kdf`
`p`g`m`r`H`g`c`d`m`R`f`j`r`d`u`..k`m`k`o`ph`\$`>`d`À`kj`
om]pè`r`knr`_ud`z`^pfrpf`kj`i`dr`h`y`ub`i`d`hj`^`api`f`
^`g`i`j`r`_`_`ub`g`f`j`u`t`^`g`i`d`m`e`j`r`i`i`b`j`]`d`À`bj`^`pfrp`
d`g`j`u`À`j`i`t`c`r`^`h`g`r`j`_`i`yr`f`ó`m`n`_`k`j`r`j`g`l`h`ò`l`j`g`l`
u`j`r`i`i`j`m`ur`f`À`i`d`yr`h`d`n`g`t`c`f`ó`m`n`_`k`j`om]i`i`
_j`d`c`n`r`di`d`^`i`d`k`p`n`^`c`f`g`nd`l`j`n`ò`m`u`i`t`c`k`m`i`u`
n`^`c`r`j`u`t`^`f`ó`m`k`j`u`l`r`d`j`m`i`d`h`r`_`i`t`c`r`f`À`i`d`yr`
j`_`tr`^`u`t`c`k`m`j`r`_`À`h`f`d`_`t`i`C`d`d`b`_`ud`^`d`b`_`t`
]`m`f`j`r`_`À`d`h`n`_`t`^`t`d`u`f`j`g`_`t`b`j`_`ud`h`d`p`À`om`d`¼`
^`pfrjr`_`f`ó`m`è`n`r`u`_`ur`d`m`À`r`n`tr`f`d`r`f`À`i`d`d`h`d`(`
m`g`^`h`d`h`j`g`h`d`À`g`i`d`^`j`]`d`À`u`4t`)

?`g`^`u`bj`^`pfdnè`m`ò`d`f`i`du`r`j`r`t`:>`pfdm`u`i`d`h`om`€
j`j`À``f`v`r`j`uk`p`n`u`u`nd`i`R`j`À`_`f`p`k`j`_`m`i`d`j`i`r`m`(
g`t`_`]`À`i`¼`g`u`j`r`_`^`j`h`j`^`k`j`r`_`ud`_`j`è`è`m`ò`i`yr`u`l`
k`g`t`c`^`i`r`^`or`m`j`_`yr`)^`R`è`g`d`^`di`f`d`h`^`pfdn`k`m`i`
f`n`u`À`nd`r`b`g`f`j`u`t`i`R`_`oj]`è`è`m`ò`i`t`u`è`gr`i`i`ò`f`_`
d`g`_`d`b`g`f`j`u`t`^`è`è`m`ò`i`_`j`_`r`i`_`j`_`f`m`d`^`j`k`j`r`j`_`pè`
r`u`j`m`k`j`u`l`h`p`^`pfrp`r`^`f`m`d`R`ò`_`t`k`j`è`r`d`è`nd`k`j`i`
]`g`h`t`u`è`b`j`k`j`u`l`h`h`)^`B`_`t`u`r`n`g`_`b`g`f`j`u`t`r`r`_`oj]`d`
è`è`m`ò`i`r`t`j`f`^`r`_`oj]`_`u`h`d`i`d`è`r`^`u`m`ò`u`f`d`ò`p`n`u`p`
^`m`p`g`o`h`è`è`m`ò`i`o`p`n`u`i`d`r`_`oj]`t`)

U`r`_`oj]`t`^`u`m`ò`u`f`d`ò`p`n`u`p`r`¼`m`p`è`_`j`h`d`i`d`k`m`i`_`^`
r`n`tr`f`d`h`_`j`]`g`_`nd`l`m`p`^`c`d`ò`h`j`_`f`À`_`è`r`d`e`f`j`o`p`n`u`)

I`j`m`i`R`g`m`ò`r`d`m`u`d`z`Pr`_`h`_`]`d`À`^`pfdm`u`_`op`
^`di`¼`d`ò`f`b`j`om`f`o`p`e`i`l`d`h`_`j`i`k`n`r`_`]`t`r`è`_`À`r`k`d`d`
f`ó`m`h`_`u`k`r`i`d`_`j`n`d`b`i`d`d`k`À`b`j`u`r`j`r`d`)^`f`4`

K`j`u`l`d`h`^`pfdm`d`u`r`d`m`è`^`b`j`_`r`j`_`f`d`r`k`j`_`tr`^`u`k`j`
r`j`_`pè`k`n`r`^`c`i`d`¼`j`m`ur`tk`_`i`d`u`4yr`^`ò`f`^`è`f`o`p`^`

r t è i g i j ' r ^ u i d é ' k r j] g h t ' u k j u h ' h ' ^ p f m ' r ' '
 f m d ' j ' k r j r \ _ u d i \ k j ^ u d p _ j ' d f d c j] è r y r ' è f i ' n r
 r j r j ' d j y g b ' a r t ' \ i \ \ _ p n u h ' d / 4 j ^ p f m t ^ t d k p -
 d j e p _ u d ^ d # \ o n z N o r d . . d \ g t n j _ u f _ g _ d] ^ d (
 f y r ' d u k j] d b e ^ t ^ p f m t ^ t f m j i \ , - O j m u z N o r d k j (
 h \ b \ k n t ' c d j b g f ' h d l m j i \ , . / \$ < i b d g r t i \ p f j r ^ t '
 > g \ q ' d > \ h k j \ g r ' r j d c] \ _ \ i d ^ c p _ j r j _ i d d ' ^ p (
 f m t ^ \ k m f d ^ u i d i d r t n d k p e ' r n j _ r k j A ^ u ' m r ' f o m i
 i d r k j t r \ e m e i j r \ i t ^ c i r h g r j _ i y r d ^ p f m) + J] \ e
 i \ p f j r ^ t p m o i j r d z m b A 4 + g o f r ' _ p b f o m e ^ c j m t '
 k m _ k j è r d i d h ' m d / 4 p f m t ^ t j f j A - + g o i d k n r d A (
 r j j _ t r d g r d m e i j r \ i t h d r h g r j _ i \ h d

R ' r r j e è u _ u t d e ^ e f m j ^ z N b m j g o n . . u d r j g (
 i d k m u ^ p f d m j R d g h ? p a t j k d p e ' r r j e ' p u g i d i d '
 d r f p d z ^ p f i j r ' b j ' i \ r f j d f p f # k j _ d o A f m j f d \$ > p f d m
 u ^ u n h ' j k j r \ _ u d j _ j j n A] d i d j _ k j m j ^ d d k j _ \ o j (
 ^ d i \ k m u d d i d ' k j i d r \ j] i d \ j i i \ \ _ p b d u n f o r (
 i j _] d A ^ c ^ d A f f m d k j u ^ o h _ j ' c ' h j r j d y r ' o n _ u f p '
 u] p m i ' f j i ^ i o n e l _ k m n e l ^ p f m t ^ t d u r d u i ' e u o h '
 j ^ d h i d A ^ d ^ c j n j] k r t ^ c d u i t ^ c j m u i n e j m i _ i \ _ i ' m u t)

M _ u d g f j i d u i d 5 z N m g ^ p f d m u g h t ' r r j d c ' u f p (
 k y r ' . r o _ t m ^ c p i f d u ' r d t a ' p g f \ m \ d k j] t a r ' n k d
 o g o n d i , ' m d c d j n d f ' K n r _ u t , ' r j e ' 1 / 4 p f i j r d d e b j '
 n f g h d r t k j r d _ u d A g f \ m _ n i H \ s J o j = m p f ` n i R ' r j (
 d c f n j f ^ c z U p ^ f ` n i U p ^ f ` m F m i f _ p m c A] n f u p ^ f ` n f
 # z > p f d m i ^ p f d m i ^ c j m t ' k m u ^ p f d m k m h t n j r t f S j m u
 z P i n m I \ c m p i b ' p i n n n V c d f n g f # I \ n u ' t r i j ' i \ n u
 g n j S] d m i ' i \ ^ g r i d ^ p f i j r i d ' d k r j _ p ^ i o y r ^ p f m p 5
 z > p f i j r i d r t o r \ m e ^ u t m i \ r f j d f f R ` _ p b = m p f ` n i '
 ^ p f d m i ^ g t k j n o r d r ' e _ i t h n i n b p u i d i t h d p t r f \ (
 h d o f d h d e f \ g j c j g a g ' d f r \) O f n h j ' e f r ' k n t (
 k \ _ f p d i t ^ c i \ r f j d f y r ' p u g i d i d j _ ^ p f m k j o m] p e '
 ^ u n h f p n ^ e j _ r t f j r ' e \] t n d / p r j g d)

R`_Apb'nyr '=mpf`m5zFg`_j nòid`m/r`]À4i`'fj`
p tr`f`òhp`brjud` `r`i`dh`kj`y`nòid`d)f`R`ti`d`d]`_\`
kjr`_uj`it`^`km`u`i`dbj`r`fgl`d`r`G`ci`nòd`_j`r`j`_u`'
`nkj`tr`ìd`^`pf`p`kj`r`j`_pè`j`d`À` 'm`f`'\`m`n`j`r`f`g`r`h`
u`¼`u`r` \`À`n`m`'\`k`r`'ci`d`¼`u`¼`y`r`'r`n`j`_t`'j`À`_f`'\`p`n`f`j`
_u`i`d`r`_o`j]`t`'u`]p`m`i`d`u`^`c`j`r`ìd`'o`n`_u`f`'u`k`g`i`d`
è`g`d`'b`r`p]`'b`j`'d`k`j`m`'ìd`_ud`^`d`4`)

I` \`kj`_nòr`d`k`n`k`_\`f`y`r` ^`c`j`r`h`j`r`t`^`c`u`è`f`d`h`d`u`d`i`_`À`
n`d`r`'r`j`è`e`k`n`^`t`'=mpf`n`p`_j`r`_\`i`d`'`_`d`d`k`j`u`]`r`d`i`_\`
^`p`f`p`h`j` `^`j`a`_`r`n`u`n`f`d`ò`^`c`j`r`h`j`t`j`d`g`j`r`h`i`t`i`d`n`
è`n`u`ò`o`n`g`p`n`f`j`_u`i`)

**7nmidfnYa ng VV_fck b]Vmid UVybUi _ck Vta`
nU` k n] UXnUb]Y` gk c'Y[c'k]nYfi b_i 3**

H`n`g`i`d`C`m`t`?`d`h`j`i`_j`r`d`r`'r`j`è`e`f`n`j` ^`z`A`d`a`m`
G`]`i`-`f`#`=`,`_`r`'g`h`d`k`j`'g`_\`t`'t`-`f`S`p`_j`r`_\`i`d`e`'
`r`N`ò`i`'\`c`U`è`_i`j`^`u`j`i`t`^`k`m`h`h`n`A`^`p`f`r`j`r`i`d`u`t`j`k`À`^`
`f`r`k`'m`y`r`'\`t`k`r`k`b`j`r`_g`l`f`j`i`n`p`h`k`e`^`d`4`p`f`p`)

?`m`À`m`_`n`d`f`E`N`ò`m`'u`À` t`^`d`g`z`?`k`n`h`'i`o`j`a`l`p`o`d`
o`j`i`f`#`R`_t`_u`d`À`_n`'`tr`i`j` ^`d`i`_\`C`m`m`P`i`d`j`m`d`j`a`k`p`
]`g`l`C`_\`g`c`r`t`_\`À`i`n`d`k`p`e`^`j`r`d`_`u`i`d`5`z`c`^`d`À`h`
k`j`r`d`_ud`'`_`r`d`h`n`j`'`g`_u`d`h`j`'`nk`j`f`j`é`d`k`_r`j`d`
_u`d`i`i`'nk`j`t`^`d`^`p`f`p`]`_u`n`f`j`_t`_g`'r`j`è`b`j`_u`r`j`r`d`
H`y`r`d`n`d`¼`'`^`p`f`d`n`j`'d`g`j`k`p`r`ò`f`g`n`d`'d`i`d`k`j`n`d`_\`
r`f`À`_i`d`y`r`j`_`tr`^`u`^`c`)'_\`i`_\`tr`i`j`'i`d`è`m`è`_i`f`
^`À`j`r`d`d`k`À`j`r`n`j` ^`g`r`'\`i`r`ò`h`g`f`j`h`d`d`d`d`f`d`
i`d`è`n`f`)

D`_g`è`z`p`f`d`n`h`j`i`_\`j`f`m`g`l`è`f`j`k`n`t`è`h`i`j`'`_\`i`d`
z`h`d`^`g`r`'k`j`tr`d`i`d`f`?`m`N`ò`m`j`o`n`h`_`À`j`_`D`n`t`o`p`p`_`n`
K`r`j`_p`f`ó`r`U`l`j`j`r`t`^`c`j`m`u`f`d`g`p`è`h`k`j`_p`f`p`e`^`t`^`c`k`À`d`
f`d`f`p`f`p`m`_u`d`i`'r`r`k`n`d`'è`i`n`j`r`'r`r`t`r`j`f`j` ^`d`r`d`m`
h`g`j`i`_\`j`g`n`r`'d`k`m`_`F`j`i`b`m`n`h`'N`ò`i`y`r`'U`è`_i`j`^`u`j`(`

it^c r tkjr d_ud \And/i \fj nt km h trn^p pf rjr i du (bj dkrj pf pe ^ bj kAd df pf prh udi)

R`r m i phi, 43. inidf `Ei \i nr \it km ukm h trn^p pf rjr i dut`_m Qd g mC` n` m r `h d r \i th`r`^A^c` Ndi \^c Ue_ij ^uj it^c krj b m h d o gr dt e th z? j i \cp` Ncjr f krj jr \Ar h yr d` o gr d uj h` ` ont p jr j _ (i d m ^utr d g `knt`_o j `^p f m `r` prkj f \ei phi _ud ^d Uj n d Ar t h di t km ukp] g l u j ` `e`_i`h 1/4 ^u u \i \ r d j r i dr n d k j r d _ud Au` uA` ^d 5zE n o h i \p ^u ^d (gh` dh j b 1/4 r n t r f d c` p` u k` r i d` `i \e j m u` a b j _i d` r` n f j g` `g` o` k j` r d a ^c` U _ud h d f o m h` e` r` n j] d` o f , d g `^p f m ` i d` _ \ r d i d` u j] d f /

Nh \ `u pr ` t Ah ` p` r d g ` r j _ud yr` f j g b yr` h j e b j` r t i ` ` ` i d` h` e` k j e d j` o f d h` _ud Ai phi ^p f m`) ? \e` r r j d i _k j] p` g l t h` _ud g h` ^p f d m`] t h d` r k j f y e` \ ` a f o h` o b j` e m o g` ` ` n d e` n d e n u`] \ m u d e i` m j (r` d \ b m r t r i ` ` k j i d r \ `^p f d m e n o z u` _ud e h` r d h d` u b r p k t = f R d h d t u b r p k t = n` i d u j 1/4 i ` _j p o n t h \ (i d` n y r i j r \ b d i \ m o j e d r o] d g j` ^d p f A` p i ` m j r` b j)

= n f ` r d h d` u b r p k t = ` h j ` ` k j i _g` k j r _ud` _j` \i` h d l j n A] d i d`] y g r` k j r j r t ^c`] m f y r` _i t` h j (^u i j r ` e r k _f p r t` _e j` ^d` _k m n e l u \] p m` n i p` p o n \ a ` k ` a p` f j A d ` n m \ j m u u k \ m) E p ` M p _j g i N o d ` m m o d m u A ` `^p f d n j n A] d` n d 1/4 j g l r` ^u r d f p) z k j _ \ (r \ i d` s b j o r t ^c` S` k j n _p f o r` o f d c` e f` r d h d t` ? ` ^p (f m ` j m u u \] r \ z b j o r t h d f g g` \ h d j] m u f \ h d j n A] d` \ f o r i j ` r A r i ` d k j r _ud` _j j n A] d i d j n j] j r j` ^d f 0

ud ^d i d k j o n e , phi k j r d _ud` z i d f . . i k) b t j a m p (e` n d 1/4 h` i \ r f j a f d` > p f d n p u g` i d` d k j r _ud i d` a g j` _j k r j] g h yr` u k m h d i , h \ o n d l` g` u \ i o j k j u j e ^u ` b j` k p i f o r` d u i d` d o f ` _j j n A] d i d j n j] j r j` ^d R u h j ^ (i d i d j n j] j r j` ^d h j i \ j n d b i , a g j` k m u j k i j r \ i d` p u l g` i d i d \$ O f ` ` r` N d i \^c` U e _i j ^u j i t ^c` _j r f j i \ g`

p_j fph`i g`r`v`i`n`i d]`ukd`u`i`af`r`kAr`p`^p`f`r`p`
i`j`r`b`i`dh`^u`Ar`df`^`

>pf`dn`e`m`o`^j`p`_j`r`j`_i`g`i`j`^`u`i`i`d`f`dh`m`u`f`\`r`k`m`
k`_f`p`o`r`j`m`i`d`n`d`f`h`d`i`d`i`r`f`j`r`t`^`c`j`m`u`u`r`^`p`n`m`
^`h`j`^`k`j`r`^`u`d`_j`o`r`j`m`i`d`n`d`f`h`d`i`d`y`A`d`r`t`^`c`
j`m`u`r`m`j`_u`d`e`^`h`j`u`k`g`i`d`e`g`b`b`p`j`^`h`j`)^1`R`N`d`i`\`c`
U`e`_i`j`^`u`j`i`t`^`c`-,`O`h`g`g`p`_u`d`e`m`p`u`g`i`g`i`t`^`c`j`_`^`p`f`r`p`
^`j`n`d`i`j`r`d`i`d`h`g`40`z`^`^`A`b`j`r`k`j`A`^`u`m`r`^`<`h`^`m`f`v`i`d`
r`k`j`t`r`^`e`j`f`j`A`O`+`f`b`r`^`d`b`p`j`f`p`^`j`j`_k`j`r`d`_`d`f`^`
f`j`i`p`h`k`^`d`^`p`f`r`p`r`I`d`h`^`u`^`c`)^2

I`n`u`^`t`r`g`u`^`e`^`u`e`e`^`j`m`u`n`t`j`n`t`h`o`h`k`h`^`t`d`^`
j`p`_u`d`u`k`j`o`m`j`r`v`i`d`i`^`n`A`_f`j`^`d`k`i`d`r`^`k`j`o`m`j`p`e`
^`j`m`u`r`d`4`e`r`t`_`e`j`^`d`d`i`^`m`d`U`r`d`f`u`i`d`d`g`^`d`_j`
n`o`m`u`i`^`b`j`^`p`f`r`p`r`t`r`j`A`p`e`k`j`^`u`p`^`d`k`m`i`r`^`b`d`d`k`m`t`r`k`d`
n`u`i`d`o`h`k`^`t`d`^`R`u`m`r`o`k`m`e`i`^`r`t`_`e`j`^`^`G`j`A`4`
i`^`f`j`A`f`j`^`u`r`d`j`m`o`^`u`i`d`r`t`^`u`m`i`d`h`j`r`b`i`d`h`p`
k`j`i`d`r`^`^`p`f`d`n`i`d`_j`m`o`m`u`^`_`i`^`e`n`d`^`t`^`g`r`^`e`^`3

**7i`_]Yfs`[`I`k`b`U`d`f`n`n`W`m`b`U`f`c`n`d`c`k`g`n`Y`W`b`j`c`b`Y`^`
^`j`d`c`[`_`L`Y`a`j`]**

C`g`h`p`o`R`v`i`_h`f`^`m`e`_`i`^`u`u`i`b`j`r`v`i`t`^`c`k`j`k`b`b`
g`n`r`^`t`r`d`i`d`n`p`j`r`t`h`d`k`j`_p`f`o`h`d`f`o`y`m`i`r`^`r`d`f`p`3`
g`o`k`j`n`d`_`Ar`^`d`^`f`o`p`g`^`g`l`i`^`e`k`g`o`d`u`h`v`Ar`r`d`f`p`
40`g`o`p`^`u`i`d`^`p`f`d`n`j`_k`j`r`d`_u`d`g`t`h`u`r`u`j`r`o`k`^`o`p`
d`_`k`m`e`^`^`k`m`i`_`^`r`n`t`n`f`d`h`u`^`c`d`j`b`g`f`h`d`4`^`u`t`g`l`i`d`
j`^`p`f`m`i`d`^`G`f`f`j`m`o`r`i`t`^`p`f`d`m`u`r`^`m`i`r`^`g``^`c`^`n`A`
_t`^`u`^`c`^`^`d`m`o`^`c`^`^`u`f`j`g`_u`d`d`k`i`^`o`^`c`h`d`r`o`k`m`i`_j`m`e`
n`d`_j`^`f`m`d`j`d`b`p`^`k`j`_r`t`n`u`e`^`k`j`u`j`h`^`p`f`r`p`r`^`^`f`m`d`
R`u`j`r`o`e`m`o`d`f`n`u`t`j`f`d`^`^`o`u`p`n`f`^`h`p`n`d`r`t`k`j`_p`f`j`r`^`d`
r`p`g`l`t`K`j`i`d`r`^`^`p`f`d`n`e`r`o`z`n`u`p`^`u`i`t`h`f`r`^`g`r`j`_`i`^`h`^`
f`o`y`m`i`A`o`j`n`d`j`r`u`k`p`n`u`^`u`^`o`u`p`n`f`^`r`t`o`^`m`i`^`_`h`d`n`i`d`
r`p`g`l`t`K`j`u`j`h`^`p`f`r`p`r`^`^`f`m`d`b`r`^`^`j`r`i`d`r`k`_`_`d`_j`^`c`j`
(

_ud_j i d_j ^pfm i d' f'om bj j] èr \h dè moi `mjr j ' r t^u n\i d' rkg òi d' ùr rjò b'ar t' _kmrè']y g b'ar t' n i i j ']i d' i d' g] d j' u\]pm i d' f j i ^ i o n ^ e r g u t' b' _ g] r t k r n f d r f y m) ^4

Of' σ d m u d R \ i _ h \ f ` m z D o d e ` h g l i t ` ^ c j m ^ c ` f o m t i d h \ e ` k j e d j ` r r j d h ` k n r _ u t t h ` m o i d ` d n ` i d n o d j f m g i d k m ` u r j d c ` g f \ m t ` è f j ` š i ` m d j r ` t S) R n j _ j i \ o r t i \ ` k j u l ¼ u d n u n d 4 ^ \ A b j ` f j r j r j _ p ` d ^ c ` m i f j h t ^ c j] è r y r f)

E j c i ` T p _ f d ` r ` r j e é f m d ` ^ ` z N ± ` \] ` m b a c n g l c) ? ` n l p ^ f ` r m k j m f + # N j _ f d ` ` g ` i d] ` u k d ^ u `) M k j m i r ` r k n r d ` ^ p f r p f S u] \ _ A h d i t r ` ^ u m o g j ` ^ d r t r o k j (r \ i d ` d k j r t ^ c ` ^ c j n j ` ^ t r g l i ^ t a t ^ c ` \ r k j ` t ^ d h ` ^ p f r p) R i d n f ` u d ^ c `] \ _ \ i ` è m o e _ i j u i \ \ u i t 5 z B _ t] t ` è f \ f j g r d f ` d i \ \ r p] m o i ` ^ e `] t A ` n j r i d n u f j _ g t ` \ ` è f ` ^ p f d m i p ` _ \ r i j ` u j m A] t u f \ u i \ f)

R ` _ A p b ` T p _ f d ` \ ` ^ p f d m u h d i d ` b j r k j _ \ m i ¼ i u t h \ (d ^ u i ` , k j r _ \ u d _ j n ^ c j m ` i \ \ u t ` r d ` ^ j r t ^ c ` u \] p (m ` o n r d i d ` u f A ` \ ` k j u l h ` c j r h j i y r `] j i d ` _ A p b j ` t ^ d ` u r d f n u l i t u f j m f ` j m u u k \ g i d r j m u f \ ` y A d (r ` b j) R ` h \ A e] p o g ` > j ^ (> j g l n _ r d ` ^ u p] \ o ` A ` ^ u f d ^ p f r p ` r ` n f g i ^ ` r j f p j r j ^ j r ` b j ` . / ` k A r f d ` A ` ^ u f d ` r ` O + b n h \ ^ c ` ^ u f j g _ t ` è m o u ` k A r f d c ` A ` ^ u f ` ^ p f r p) R ` i p k ` r h \ r n i ` d ` ^ c ` i d ` _ \ n d 4 p k d h \ n A j m ` ^ c j r ` b j ` g] ` f ` ^ u p k p] ` ^ u j _ \ d f p ` ^ p f r p f l

HU_ Y'k sBJYa WYW 'fY_`Ua U'W_`fi 'k dfck UXnU'`i Xn]k s/ áx

G f \ m i J o j ` = p f ` n r ` r r j e é z i d ` ^ p f r j r ` è f f m d ` ^ ` k j f \ (u p e _ u d A i d ` ` è f d k j _ ` è n p e ` k m ` h t r A ` p f r j r i d u t ` r ` f m (è ` c ` i d h d ` f j e u t ` u t ` ^ c ` \] t k m u i g r \ ` ^ p f d n e f j i d (n u f j _ g t t ` d e f ` r ` n p e ` r ` d h ` ^ ` g i \ p f j r ` ^ y r)

R 'i ph`mì', *32`^ùrj kdh`zC mupfkjãrj m_nC\
 mg`A mònuifgl d'fpi d`mtòp`ani fapmf d'bj`_tmf g`m
 _n`ì`mòu j`g`bd`#Bnr dmu\5zUr tē d' dh`kry`ci dt`i d`
 h`\`àf d`^u t`c`_j r j`_yr`'`^`pfdnr tr j`pē`èf d'fj g`df`
 di`^`cj`rj] t`f`? ud`g`h`ùg`^i j`rkj tr`i d`zj`_k`y`j`
 h`f`rth`g`d`g`m`j`ni` _t`_udi i d'f`R`kntk`_f`p`A`m`
 m`m`^`cj`_udj`j`m`j`r i d`^`k`m`h`tn`p`^`p`f`r`j`r i d`u`bj`'`f`o`y`
 m`k`m`u`k`m`_`r`d`d`g`l`o`b`j`'`k`m`h`tn`p`è`m`u`k`m`u`i` t`i`\
 r`th`k`j`u`è`r`^`c`_m`f`o`m`z`i`_p`f`j`r`_`b`j`'`r`d`_f`_f`j`r`i`i`_`b`j`_f`

R , 433`nir`<pm`dl`d`d`o`m`n`_u`r`j`r`d`_d`f`_u`l`c`¼`^`j`
 n`u`k`d`_j`p`m`i`t`c`5z`j`è`m`n`_f`d`R`n`u`m`f`d`_ud`^`d`g`j`d`
 n`_t`^`u`f`z`l`_p`f`j`r`_`U`m`n`u`i`d`_n`>`p`f`p`f`u`k`j`h`j`^`_h`d`
 g`l`i`j`r`è`p`h`t`r`f`j`i`d`_z`N`j`r`_n`u`i`d`?`^`i`o`m`^`u`i`t`c`F`n`i`
 >`c`j`m`c`#`U`Q`S`I`_`m`i`d`l`j`_`m`k`d`i`d`j`_`u`r`_m`d`r`_o`f`_`d`
 p`u`b`j`_i`g`i`_`b`j`_u`i`d`h`f`j`h`p`i`d`_p`_u`r`j`r`j`o`_`b`j`_o`n`^`d`j`_`o`h`'
 `^`p`f`d`n`è`m`i`_r`f`j`_o`f`d`h`'_`u`h`d`m`o`b`j`_j`_`h`d`e`r`_m`_p`
 m`d`m`u`i`d`r`_m`g`z`_`A`_o`]`g`l`u`f`_`^`u`f`j`g`_t`_k`j`_j`]`d`_ud`'
 \`k`j`_o`h`_h`t`^`d`_u`k`y`r`_f`_`

R`zC`h`|`p`r`b`m`<`|`i`_]`g`o`f`_u`g`k`^` , 433`n`i`h`j`_i`_`|`t`j`
 k`m`^`u`d`_`o`f`d`_j`g`_u`_i`d`5z`N`m`c`_k`m`_`^`p`f`m`h`_è`m`i`d`(
 h`j`_i`t`)?`j`r`j`g`l`k`_o`u`|`p`e`_j`f`j`_`-`++`b`n`h`_y`r`_`^`p`f`p`_u`d`i`d`
 G`n`_f`_`i`_`r`h`d`_g`_h`y`u`p`f`>`c`j`^`d`_r`_k`n`t`k`_f`p`^`c`j`r`j`
 i`j`r`j`o`j`r`t`c`_p`_j`r`j`_i`d`i`j`'`_`i`d`_h`_g`k`n`u`b`j`_`r`j`_f`_`
 i`_k`n`t`r`k`d`n`u`i`d`_k`m`_n`p`o`r`_i`d`_`u`t`m`_`^`p`f`d`n`r`_h`_b`u`i`d`
 k`i`j`h`p`e`_`t`h`_`f`j`g`_b`d`u`i`t`_o`h`|`_t`^`d`_h`j`_i`_k`m`^`u`d`_z`p`f`d`m`
 c`_h`p`e`_k`m`_n`p`o`f`_k`i`j`ã`r`j`_m`_n`i`)_`G`_p`k`j`g`_p`_k`m`_`g`o`
 r`r`f`_u`r`_`A`_`^`p`f`d`n`j`_b`r`r`_`f`g`^`j`r`_`r`j`g`/`r`_k`j`r`_n`d`r`_i`_p`
 d`k`m`|`d`b`p`^`c`j`r`j`_i`j`r`j`o`j`r`t`c`)_`R`_z`l`_r`_N`d`i`_o`m`i`=_i`_`
 42`f`_n`o`j`i`_`1`/`3`_r`_t`r`j`f`d`_r`k`j`_t`^`d`_`^`p`f`p`i`d`_t`^`u`_è`n`k`j`_`è`m`(
 r`_i`_`j`_]`t`^`d`_r`_k`y`_k`n`r`_`^`_m`f`_k`d`m`d`I`_`h`_d`n`i`p`f`p`_r`k`n`t`è`
 r`_u`j`r`j`r`_d`u`r`_i`j`_u`r`j`r`t`c`_f`j`h`_y`m`f`_è`f`_d`i`j`r`j`o`j`r`t`c`)

U`m`n`u`i`d`_B`j`r`k`j`_`m`u`_`n`>`p`f`p`_`Q`r`_`=`j`i`i`_`g`l`u`_`^`
 .`O`_u`r`_d`u`f`_y`r`_k`r`j`_p`^`i`_o`r`_`^`p`f`p`_r`t`_è`_r`j`_u`i`d`_h`_g`l`i`t`

`prji i \ `mf gh ¼^pfr p`r `ogr dæ E `glrd¼\ndi jr d`
i \ `aföh' ` `ep `km`nfj gfdrd_u `km` `ogr dj nh`
km`^dæ d` - (`bj`_udt`_udi id' ` `fji ^k^æ` zògkp_À`
æfj i \æ ^u i dæubj`rt^cjr \r ^tfèmi d mæ`aföh`
^cj`_udpj i dj`_kjr d`_udg , mænb d¼\`mf`æbj r , km` (
htn^p`pfr jr i du bj)

A]hicsXfck na `Vfánck na `W_fny

U`r ubg¼p`i \ `nfj`_gt` ` `g`_u`rjr d` `afæ`_udAi d`
^pfr p`..òf ` `^pfr p`brji jr `bj`]muj r `bj` `om`dj r `bj`
j r j`jr `bj` dhg`^u` `bj` ..hj dh`_u` \idh`'i`g` t`_uf`\
u` `r`n`g`d`em`f`gh` t`^pfr p`) I \ `oh` \om`f`j`h`j`_u`rjr` (
bj`^pfr p`]muj r `bj` =mf` `næ` d`mud`òf`5z`g`_j r` `æ` `d`
rf`À`_i`d`yr` h`d` `mg` t`^c` `f`óm`è`n`u` `r` i`d`h`k`j`y`m`À`_n`
^`À`j`r`d`d`]`_u`u` \ `u`i`d` ` `r`À` `æ`d`k`j` m`_i`g` `brji` i`
k`j`i`d`r` \ `pu`n`_i`d`æ` `h`d`æ`u`rjr` `bj` S`^pfr p`f`]f`m`g`j`i`
]muj r t`^pfr d`næ`f`j` zh` \ `À`r` \`m`g` `æ`d`r` t`f` R`^`u`nj`kd`h`d`
z`l` \`om`l` `c`æ`i`f`ur`m` i`d` , 441`n`r` \`næ`f`p`g`k`j`_`æ`p`
À`h`z`=m`pi` `n`l`p`^f` `n`b`n`i`_`m`g`r` `æ` `mf` #>`u` `^pfr d`m`
]muj r t`è`m`ou`rjr` nt`_j`_]d`À`bj` : f`S`ræ` d`m`u`l`g`kd` \`m`d`5`
z`=muj r t`^pfr d`næ`m`d`j`r` t`i`d`h` \ ` `i`t`^c`r` \`m`g` `æ`d`r` t`^c`
rf`À`_i`d`yr` `r` `m`g`p`i`f`p`_j`]d`À`bj`^`pfr p`) E`_ti` ` `j` `bj`
n`j` i`dj`_]d`À`bj` `g` i`d`nt` m`g`kd` `j`^`t`n`u`i`d`f`)

B`j`m` R`j`g`g`d`r` `r`j`è`e`]r`j`n`p`m` `z`N`ò`q`d`m` \`p`_di` \` :
r` `ò`m`æ` \i` `n`p`b`n`f` #N`À`_n`u` `i`d`^`pfr d`næ`f`S`æ` d`mud` ` `
u`l`r`j`i`j`]d`À` `æ`f`]muj r t`^pfr d`m`r` `km`^`æ`d` `n`æ`d`_j`
n`ò`r`d`i`d`u`t`r`d`h`d` ¼`^` `j` `k`j`r`j`_p`è`_u` \]p`m`i`d`r` `bj` (
rk`j`_`m` `æ`m`j`r`j` (r` \ki`d`r` `è`r` i` \n`th`j`r`h`i`d`h`d`)

>pfr d`nj`r`j` `j`r` t`òf` ` `è`m`^pfr m`h` `r`td`j`g`r` \i`th`d`ò`
è`m`i`d`u`r`j`r` t`_g`_`d`]`æ`f`yr` `k`j`i`d`r` \ `r` `km`^`æ`d` (
n`æ`d`_j`^`pfr p`i` \`om`g`d`r` t`n`æ`p`æ`^`bj`r` `j`r`j` \ `^c`i`d`
k`j`n`d`_ `æ` ` `i`t`^c` `h`d`n`g`h`i`ó`r` `d`_g`ò`bj`i`d`f`j` (

ntnó d r kÀr \ i \ km h di ¼h \ ò ndlp j ný] ^cj m^c i \ ^pf nt ^1½

R `Àb H`m Mpc`Nr jk``\pj rfd] `m`gg`nr`_r d` kÀrfd`À`^ufd^pfrp`m`pfp`e`j`kj`Àr`¼`nu`j`_kj`mj`i` \ f`g` \ `bj`_ud` `kj`i`dr` \ `^pfd`nj`i`d` \ `f`ò`r`ij`]`d` (À`c`^d`À`f`f`m`d`f`ó`m`]`r`j`i`d`i` \`uj`r`b`i`d`h`k`m`_`_`r`j`i`j` (p`m`j`è`h`d`^`c`j`r`j`j`ò`y`n`ú`h`d`?`n`H`g`h`p`nr`r`j`è`è`f`r`d` ^`Z`ct`>`c`n`d`i`n`b`ò`n`d`f`f`#?`g`^`u`b`j`^`c`m`^`è`i`d`^`c`j`p` (e`:`f`Sk`nt`k`p`n`u`^`u`i`r` `ò` `è`_i` \ ` . +`h`g`k`p`n`f` \`j`m`i` \`_`t` u`ù`r` \`m`h`r`i`d`è`^`p`f`m`h`r`t`À`^`u`^`u`b`m`½`i` \`n`u`b`j`r`t`r`ó` (h`p`j`_`k`j`m`j` ^`q`r` `b`j`i` \ `^`À`_`ud`)`M`j`b`n`=`p`^`c`n`c`^`c`m`i`j`n`d`g`r`d`p`n`C`I`Q`f`ó`m`i`d`h` \ `è`n`u`^`j`]`è`r`y`r`^`c`j`r`j` (l`j`r`t`^`c`r`r`j`è`è`f`r`d` ^`z`G`]`i`j`c`i` `b`m`i`u`i`f`#`t`^`d`]`u`b`m`i`d`f`S`^`r` \`m`è`k`m`^`u`t`ò`i`d`i`d`ò`g`j`_`g`^`c`j`m`^`c`i` \ <D`N` \`g`^`ò`f` `d`u`r`j`r`t`^`c`j`_`m`_`u`^`z`r`k`j`tr` \`i`d`^`p`f`r`p` ò`h`u`<D`N`d`ò`h`^`f`ó`m`t`^`c`^`k`j`u`j`n`ò`_`u`r`j`r`d`f`)

R`i` \`k`j`è`c`^`k`p`>`j`g`^`d`i` \`k`j`è`c`]`_`u`g`j`c`j`g`r`t`^`c`u` (r` \`n`j` ^`p`f`r`p`^`u`h`n`j`r`t`i`j`n`d`i`r` `ò` `À`f`d`i` \`g`h`n`r`d`4`u` (r`d`m`i`r` `ò` /`n`u`p`f`d` \ `]`t`d`c`r`h` \`f`h`j`i` \`]`t`À`u`d` ` ^`u`h`n`j`_`j`_`r` \`i`t`è`m`ò`r` \`n`f`^`t`o`n`i`j`r`t`g`]` \`r`f`j`n`h`d`j`r`t`)`I` \`u`r` \`z`F`d`_`m`^`c`j`f`j`g`_`f`#`>`u`f`j`g`_`_`g`_`ud`^`d`f`_`j` (n`ò`k`i` \`ò`f` `p`i` \`n`i`..k`m`k`)`ò`p`h`S`è`m`^`g`r`t`h`r`k`j`r` \ (_`u`i`d`h`r`]`À`_`5` \`i` \`^`u`f`j`g`_`_`u`r`d`m`è`^`^`p`f`d`n`i`d` è`m`u`r`j`r` \`_`g`_`ud`^`d`i`O`m`d`ò`g`b`i`^`è`k`m`k`j`r` \`_`j`i` ` i` \`p`^`u`i`d`^`c`p`_`j`r`j`_`i`d`i` ` _`ud`^`d`k`j`r`k`j`t`^`f`i`d`_`i`d` u`ù`r`d`m`è`^`b`j`^`p`f`d`n`i`f`À`_`è`^`b`j`n`d`4`u` `h`p`I`p`ò`g`b`j` (g`r`t`^`c`i` \`k`j`é`r`h`g`^`u`i`t`^`c`d`j`n`_`j`i` `b`j`é`b`p`r`p`j`n`d`b`À`r`t`m`i`d`b`j`m`i`r`t`i`d`i`d`ò`f`ó`m`i`k`j`tr` \`À`k`À`j`r` \`n`j` (^`q`r` `i`d`_`i`d`i`k`i`r`f`À`_`è`^`n`d`4`u`j`r`j`^`y`r`)

>`p`f`d`n`i`k`m`t`è`k`j`r`n`ò`r` \`i`f`k`n`^`c`i`d`t`^`_`j`è`b`j`m`ò`r`d` (i`d`k`j`ò`u`j`i` \`è`m`ò`r`d`h`d` \`=,` `d`j`ó` \`_`g`_`p`f`À`_`p`i`^`m`j` (r` `b`j`)>`p`f`d`n`i`r`u`h` \`b` \`b`m`r`i`j` `r`t`k`d`m`_`u`r`j`r` ,`j`n`h` è`g`b`b`p`]`b`j`^`p`À`ò`d`è`^`r`_`u`h`d`i`j`n`d`_`g`i`d`n`d`4`r`i`d`i`

bmt] yr . . k\om rju udAzNör d' . . kj h \b\ r ' nud \öf p'
 >\i _dt j nubmt] dt f' mji \ ; / . j mukj r nör \i d' grü
 bddu\] pm' km' h di t h \önd\ Kj km' ukj ^u dj r ' km' (
 ^pf m' i d' di _h dm, 'kjh _pf ^e/d n pgl t' ui \nolpe ^th'
 kj i dei d_j ^pf m' i dh _j ^cj _ud j rk_fpr t_éj ^d'

R `Äp b' gpm\ö I \brj_t I j] g'd] _ \^u' r dhd' 'Cd
 i pn\ K\pgl b' ^pf dne möÄr i th ^uti i d' dh' nut] n' bj'
 nöm' i d' nd/4kj i dr \ 'km' _r ^u' i d' r t^u r npe' j i rtr(
 öh brp^y Är _j fmr i t^cj mud i `r \ i ` _g' t^dj rh(
 i t)E `gr d^u rjr d' è m_g >d] d' r \ i `j h d' e^pf dm
 n' rj f dh Äpf dh fl

R f _th kmt k_fp f j i rph k^è kj r di \] t j bmt(
 i d j i \ ` _ur dne ^ ^pf dn kj pf ö rkj tr \i ` r d(
 _j h d' ur Än r^u' ` nÄ_t^u' i d' n' ep' _ i th' g' f p(
 n' h' èf' g'] tÄ' r _\r i t^c ^u n^c' \ `è_i \ \ö] g' luf \'
 ^u f j g' _t' f j nupè' uÄ' ö r f 1/4 Knr _ut' dr h \f j n' ^u' (
 f j g' _t' r d _j h d' rjuf j nupè' nd/é_i th' f \r \Ä dh' g']'
 è_i , 'kn' gl f, ' _ i d' r kt^c \e' r' md] d' ^Ä è ö] g' luf d'
 E g' lèp' è ^u f j g' 1/4 ^y 'hj' \] t' kmt è h i d' e u' bj'
 j _è_i `ekn' gl f d' rjuf j nupè' uÄ' ènd' r' prö^c' 'kj _^u n'
 b_t h t g' th t r' k^ci , ^èf , kd gl ? j kd rj b_t h d' Ä'
 Ä^ut' nd/uj ^cj ö' _pn\ j_i \e pè' nkj f y è d' è m\ j r j (
 gi \) R `Äp brÄr = \pn' z f g' nd/4 \kt^c \ nÄ_fj ^dh d'
 ö hp] 1/4 ud i d_j] m' f ° Öt g' j r ö_t' b_t r g' ut' \k' ö ö
 i \ nÄ_t^u' km' h di dnd' r zh d' Ä' f_j ^u f j g' _t' kj (
 r nò i d' kj Ä^u' i d'] `uf mut r yr' d' fr^ nyr' k' Ä' ` r d(
 _j h `è rjuf j nut)

I _fntmW_]Yfs' bck Y nU[fc Yb]Y' X' U' nXfck]U

R dg' f j i rph `i ö r' ur n' \ pr \b/4 ^j' è m' kj ^dn uè ^'
 i _ur n' m' ö pn' up' r' tri j ^d' èf , 'f p k pè' dè ^j m' u'
 r d^è tri j ^dz i df j ö pn' y r `ef)

K\m_jfn'g d'r 'kij_pf'ò'c'ò'c'è'm'ù'u'j_p j 'pfmp' df'g è'c'ù'p j'oi' d'òf p'è)Of `^pfdmf'òm'i d'è'm r tfj ntr' \i t'j r t'ò \m'i d'`i' h'd'è'm k'm f'n'ò'À'v'it' k'm' u'j' m'v' dh' r' 'ò'p'u'ù)Of' ur' \i' `k'À'c' d'f' p'f' p'm' u'di' `z'g'c'of' u'r' d'm'è' , l'z' `^p'f'p' ` \ 'k'ij' p'f' ò' z'N'gh' à'nf' u'r' d' (m'è' ^' z'Ami' ^'c' q'i' d'g' ; \ 'q' p'nf' #'ij'h' \ò'r' \i' d'g' l'ani' ^'p'f' d'è'.. k'nt'k')ò'ph)Si' \r' `ò'l' , '4z')< | r'j' g'ò' th' m'f'j' m' `h' è'm'oi' \k'yè r' 'k'ij' n'f' p' u' _j' \d'f' dh' 'f' \f' \j' 'f'òm' u'r' d'm' 42z' `^p'f' p'f' Fj' | d'ò' r' r' d'f' p' m'k'ij' p'f' ^t'è' th' r' r'f' p'ò'f' i'j'ri' , ^'b'j' r'k'j' t' (^d' ^p'f' p' u'k' \ _è' 'j' m'u' ^u' /4' d'èi' \ ^c'j' r'j' | t' n' m' `h' 1/4' ^u' (u'j' h' r' r'f' p'ò'f' i' _r' \ b'd'b'j' u'd'k'm' _r' ^u' r'i' \ `h' d'm')H'd'c' \g' G' \i' u'P'i' d'j' m'v' j' aB'g'r' h'j' r' r'ò' d'm' u' 5z' G'p' u'd' ò'f' r'd' k'nt' (ur' t' ^u' d'g' j' n' _uj' i' `b'j' è' _u' i' d' ` `È'm' t' f'òm' ^c' ^ , r'k'm' (_r' \ `i'j' r' `k'ij' p'f' ò' h' p'ru' è' ^u' t' i' d' ^'j' m'u' n' _n' t' h' d'f')

>pfdm'p'ù'g' i' d')K'm' b'i' d' i' d' ^p'f' p' k'm' u' _ud' ^d'è' r'ò'f' g' (r't' ^u' , j' u' \f' , | n'f' p' h' d' r'j' g' h' i' ò'r' d' h'j' ` | t' z'p' u' r'j' (r' d' i' `f' k'm' u'j' _tr' d' i' d' ^c' u' k'j' h'j' ^ , j' r' j' ^y' r' ' r' d' t' ^c' k'ij' p'f' ò'r' j' m' u' k'ij' p'f' ò'r' u'k' `À' `b'j' u'd' m')

K'j' ^d' b' _j' ^p'f' p' u' d' \ 'k'j' è' b'j' _j' _ò'r' d' i' d' f' r' j' f' m' r' d' j' _ ^w' m' ^c' _j' n' u' ^f' ^ò' b'j' _i' d' R' ^h' ^u' l' n' d' k'nt' ^ò' p' h' d' i' t' u' h' t' n' À' r' h' \f' p'j' _u' t' r' f' p'è' r' r' j' è' i' j' h' \g' , r' m' g' h'j') > u' n' o' i' i' \g' t' k'm' o' u' t' h' \ 'k'j' i' d' r' \ 'p' _ud' ^d' h'j' i' \g' j' m' b' i' , ^g' f'j' k'm' u' r'j' u' n' _f' ' r' j' g' /d' \r' \i' d' d' h' 'k'j' u'ò' r' i' t' ^c' r' u' j' m' y' r') I' d' k'm' (f'j' i' \h' t' _ud' ^d' j' m' u' b' i' \ ^e' l' u' n' _t' u' t' _b' t' n' h' d' r' ^c' r' g' ^c' u' h' \m' r' d' k'j' i' d' m' h' t') U' g' ^i' \ `è' n' h' d' ` | 'j' g' l' f' d' f' j' i' ò' f' o' d' u' j' u' p' h' d' i' d' u' h' d' m' k'm' u' i' ò'r' d' j' u' k' d' n' u' u' i' d')

R' ` ^p' b' h' i' d' m' f' g' h' t' n' _t' u' t' d' d' i' t' ^c' k'ij' p'f' ò'r' u' l' (r' d' m'è' ^t' ^c' ^p'f' d' m' k'j' r' d' i' t' | t' 'j' b' m' i' d' u' j' i' `d' h' d'j' r' \i' ` r' ò'g' r' d' e' t' ^u' l' n' d' 'b' t' _ud' ^d' d' h' \è' p' k'm' _ò'g' r' d' j' m' h')

M'f' g' h' t' ^ò' r' z' u' r' j' r' t' ^c' ^p'f' d' m' y' r' f' r' u' j' b' \j' i' t' ^c' r' d' (h' d' \h' d' n' i' d' m' ò' k'j' r' n' u' ^c' i' ` ` \ m' f' j' h' j' _u' r' j' r' ` k'm' f' _ (r' f' d' u' r' d' m'è' ^ _p' j' 'h' g' f' \r' 'k'j' è' _t' i' ^u' t' ^c' f' r' \ ^c' ^c' n' _ h' t' _g' i' d' h' j' ^u' p') Pr' \ \ h' u' l' n' f' \i' \g' l' u' i' ` ` ` r' k'p' | g' l' u' i' t' ^c'`

nfjÀc'dbhi\ùàc'èf'ik)r'bdhi\uph'hjèbj'rti'·
nqè'n'hjj]n'p'bjr'·\p'gh\à'u'g'·\h'd'B_t]t'ù]rji'q'j'
_ud^gh'è_u'id'n'j_t'ut'..r'ò_t'_j'kd'rj'm'À]t'm'À'omf'
(^tè'·]j'èf'p'ut'_j'r'd_ù'id'ùf\ùit'j'rj'^rh\fpè'
g'kdè?g'òbj'r\i'è'noj_kj'r'd_ud'g'·kj'm'kjr\id)

I\g't'_j'j'dbj'j^utr'd^d'j'kn^uj'bmi'du'id'm'f'gh't'
òf'·'_r\id'_ud^gh'_j]m'bj'k'm'f'À_p'k'm'ui'rj'_ud'yr'
I'd'hj'·ht'·'_\j'_i'n'ut^c'_ud^d'òbj''^u'bj'n'h'di'd'
kj'om'èht'k'm'm'òb\fl

**N]a á'k mX 'bU' k]Y Y'dck]Yhfny'
nUa]Ugh'BUdnWUá'g]ó'WY_c'UXá'**

R'^ù'nd'ò'ekj'm'rf'p'j'^cj'ò'i'\n'j'_t'ù'è'm'oi'\è'd'f'nu'·
k'j'id'r\·^p'f'd'nk]p_ù'r't_ud'gi'd'n'noj'id't'd'r'ò'i'rk'
(n'j]_ud'À'èf'k'kn'r'd^uc'ph'j'm)'O'i'n'h'·à'foj'm'bi'd'
h't'b_t'·j'_udi'd'..òf'·'ùh',..k'm'u'·j'·i'\è'h'i'd'èbj'_ud'
i'¼¼ud'ht'm'¼j'À'_j'r't'r\·'r'd'ò'h'_udi'ith)'r'd'ò'
_udi'·'r'ù'h'f'i'd'è'h'k'j'h'd'n'ù'i'φ'è'm'oi'd'r't'r'ò'm'ù'è'^·
h'j'·'_j'e'_j'm'ò'n'i'è'z'uh'j'r'è'·k'm'è'f'è'·g'uh',k'm'
(m'd_p'èht'^À'^ù'nd'g'j'r'r'i',om^u'ò'm^c'^di)R^g'id'
h'p'nd]t'r'ò_t'i'_r'j'm'n'j'i'·^u'id'f'k'j'id'r\·om'id'br't'
(om't'h\j'·^g'r't'_j'_d'f'r'j'm'h'p'g'è'k'j'n'p'f'è'c'j'm'j'i'yr'
n'ù'¼'d'òf'd'c'èf'·'i'_j'm'f'i't'd'n'j'g'id'\·ù'g'^h'·g'bb'd'b'
g]·è'u'¼'·i'·i'm^c'·i'd'r\i'·'èf\]¼ud'k'j'bj'_\·'_g'
h'id'è'r't'rk'j'm'r\i't^c'..rk^m'U'kn'h'·\g'j]·'u'id'bj)

Kj'm'_z'f'rji'·i'u'q'pi'bf'·i'è'd'f'nu'è'p'm'd'f'd'è'b'ù'è'
i'd_ud'g'·è'z'c'j'_·'j'_udi'd'i'\rk^m'uk'n'h'·i'r'ò'
è'g'i'd'h'n'uk'n'f'f'Ef'j'k'j'kn'r'd^u'c'ph'j'm'uh'j'r',k'j'm'
]m'uj'_j]m'_ud'À'è'òf'·'g'h'kt'j'·k'À't'h'rk'f'oph'
f'ò'm'·h'q'p'è'r'd'ò'k'j'm'_è'^k'À'·rk'f'oph'·r'd'
(ò'n'j'i'·^u'·'bj'·#j'm'k'i'·i'k)r'·è'h'd'z'M'm'..B'·pi'_n'
G'd'c'of'u'c'h]p'h'·\$'



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Fj bVWX' aTgheT_aX` \]XVabVnX aX nWbJ X3 G6Tmgb` b _j X`

J frhfg'b'nfi foetj `eb _al` maTaX]j` 4` Xd VX CbYhVaNj X]`
bVfgh_XV" FgJ VZ' Ub' b'aX]` lj Tz' gb' oetj VnJ T' ebm' b'f'z' m' g'eX]`
` b Xfm' b'ehfgT` U'Xnj l'ehgJ` fh` VaT" FybMki U'Xm' T' b'eVz`
aX` T' TVal V[XX' g'g'` hUbVhV M[b'eTm' V'f'g'eV'h'j T' al V[`
f'yTVaV'eJ` ` VaX'eT_al V[` \j VgT` Va j m' TVaT] V V[` fl fgk`
\` hab_bZVhV" J` cenXVj X fgj X VbJ \ `f'rb V' f'ybM'V'eJ`
]Xfgj` cXy'a` aTgheT_aT" @bZ`]` U'XnV' h'aX' f'cb l j T' b'f'bu`
VXe\ V'KaT' V'h'eT'hV` z'aT' V'j'Z` z' b'g' yb` \` T'g' b'j X' n'f'cT` X'aX' f' e'eT`"
M'gJ` ^\` ^` aT'h'V'h'f'm'f` ^` b'ehfgT` m' V'U' b'V'V'X]` f'gJ` f'gJ` Vz`
T'a]j X'g[b'Wj T` g` a'X'rj l` ^y` eb _a` j Xj yT'fa` ` ` V'f'n'f'a'h'

Autorka rozprawia się z mitami dotyczącymi dobroczynnego
działania brązowego cukru i sztucznych słodzików.
Podaje w książce trzy przepisy wynikami badań naukowych.

Czas ostudzić sobie życie!

CAGEBA<

MIESIĘCZNIK
SZAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA



psychotronika.pl
PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY

6Vat. ' & z8\$` nJ

ISBN 978-83-7377-572-5



9 788373 775725